

Devenir parent



Groupe de travail et auteurs

Sylvie COMPANYO (directrice de l'École des Parents et des Éducateurs de la Région Toulousaine*)

Nathalie COULON (maître de conférences en psychologie à l'université de Lille III)

Nathalie HOUZELLE (chargée de mission, Inpes)

Maryse KARRER (chargée de mission, Inpes)

Florie MARCINKOWSKI (chargée de mission, Inpes)

Isabelle VINCENT (médecin généraliste, psychosociologue, Inpes)

Illustrations

Aurélien Blard-Quintard

* L'EPE de la Région Toulousaine produit la brochure « La maternité, l'accès à la parentalité, ça ne va pas toujours de soi », dont cette brochure est inspirée.

Devenir parent

2 — Ça y est, **la grossesse** est confirmée !

4 — Quelle **attente** !

6 — Le **jour J** est arrivé !

8 — **Bonjour** Bébé !

10 — Quelle **vie** !

12 — Qu'est-ce qu'il **grandit** vite !

14 — Des **professionnels** pour vous aider

Ça y est, **la grossesse** est confirmée !



*« On souhaitait cet enfant,
mais c'est allé un peu vite. »*

*« Quelle joie quand nous avons su
que j'étais enceinte ! »*

*« J'ai du mal à m'imaginer maman.
Est-ce que je saurai comment faire ? »*

*« On se demandait comment
allait réagir notre aîné. »*

*« Quel bonheur quand elle m'a appris
que j'allais être papa ! »*

*« C'est surtout elle qui voulait un enfant,
moi j'aurais préféré attendre un peu. »*



Qu'elle soit voulue
ou non, les premières
semaines qui suivent
l'annonce d'une grossesse
sont une période
où se mêlent
des sentiments
très variés
(joie, inquiétude, etc.)
et qui suscite
de nombreuses
interrogations.

Quelle **attente** !



La grossesse se vit dans le corps mais aussi dans la tête. C'est une période de grands changements, aussi bien pour la future mère que pour le futur père. C'est aussi le moment de préparer l'accouchement et l'arrivée du bébé. Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont un moment intéressant pour faire part de son inquiétude et obtenir des réponses à ses questions.



*« Je n'ai jamais été aussi épanouie
qu'en ce moment. »*

« Mon dos me fait souffrir, je dors mal... »

*« Je me sens parfois angoissée
mais je ne sais pas à qui en parler. »*

*« Elle est un peu dans son monde,
je me sens parfois exclu de cette relation
priviliégiée. »*

*« Pendant la grossesse, on a tout partagé.
Cela a renforcé notre complicité. »*

*« Notre couple souffre de cette grossesse,
nos relations intimes sont moins
fréquentes. »*

Le jour J est arrivé !



Attendu voire redouté, l'accouchement est un moment intense pour les parents. La maman est bien sûr au centre de toutes les préoccupations. L'accouchement est préparé avec l'équipe de la maternité et les parents choisissent la place qu'ils souhaitent que le conjoint prenne à ce moment crucial. Sa présence, quand elle est possible et souhaitée, peut être source de réconfort pour la mère.

« J'appréhendais énormément
l'accouchement, j'avais peur
que cela ne se passe pas bien. »

« Heureusement qu'il était là,
il m'a bien aidée. »

« J'ai l'impression d'avoir raté
mon accouchement... »

« C'était au-dessus de mes forces.
Je n'ai pas pu rester à ses côtés.
J'ai l'impression de l'avoir abandonnée. »

« C'était important pour moi de couper
le cordon. »

« J'avais tellement peur de tourner de l'œil !
Finalement, ça s'est bien passé. »



Bonjour Bébé !

« Son regard m'impressionne. »

*« Avec mon bébé dans les bras,
je m'attendais à être heureuse
et puis je pleure. Pourquoi ? »*

*« Je n'aurais jamais cru que je saurais
quoi faire une fois le bébé né. »*

*« Je me demande comment mes aînés
vont accepter la petite dernière. »*

« Il est si petit, j'ai peur de lui faire mal. »

« Ah, qu'est-ce qu'il est beau ! »



La venue au monde du bébé est un moment fort, une rencontre où les émotions s'entremêlent. Les parents se sont tellement imaginé leur enfant que le voir pour la première fois est souvent « perturbant ». Patience, il faut faire connaissance, apprendre à s'apprivoiser mutuellement. Cela passe par le regard, le toucher, l'odorat, la parole...

Quelle **vie** !

*« J'ai l'impression de ne plus avoir
une minute à moi.
Je suis toujours débordée. »*

*« Je n'ai pas envie de reprendre le travail.
Je veux encore profiter d'elle. »*

*« Je suis inquiète, il ne finit pas son biberon.
Et sa sœur, qui me réclame pour jouer
avec elle ! »*

*« Dès qu'il pleure, je ne sais plus quoi faire.
Je suis perdu. »*

*« J'ai mis du temps à me sentir père.
Quel bonheur maintenant ! »*

*« Elle est toujours occupée avec le bébé.
Notre couple en souffre. »*





S'occuper d'un enfant,
c'est beaucoup de travail.
Il est normal d'être fatigués
et parfois découragés.
C'est aussi de grands
moments de bonheur :
lors du premier sourire,
lorsqu'on réussit enfin
à l'endormir...
Les pleurs de l'enfant
inquiètent souvent
les parents, les font parfois
craquer. Pas de panique,
s'accorder et se comprendre
prend du temps.
Dans cette période
de chamboulements
pour tous, il faut se faire
confiance et faire preuve
de patience. Il peut être
nécessaire de rechercher
de l'aide pour mettre
à distance ses soucis
et ses difficultés.

Qu'est-ce qu'il **grandit** vite !



Quand le bébé peut se déplacer de lui-même, il part à la découverte de son monde et touche à tout. C'est sa façon à lui d'apprendre.

Vers deux ans, l'enfant dit très souvent « non ».

Ce n'est pas de la provocation. Accepter la quête d'autonomie et les sentiments de l'enfant est important pour les parents, tout comme poser des limites afin de l'aider à grandir et à s'affirmer.

« La voilà qui file partout,
on ne peut plus la quitter des yeux. »

« J'aime ces moments où nous jouons
tous les trois, dans le salon. »

« Quand il refuse mon aide pour manger,
cela m'énerve et me réjouit à la fois.
Au fond, j'apprécie qu'il veuille y arriver
tout seul. »

« Il ne veut pas prêter ses jouets à sa sœur.
Est-ce qu'il devient jaloux ? »

« Elle refuse que je lui mette une couche,
passe une heure sur son pot et fait à côté.
Ça m'exaspère. Je regrette un peu
le temps où elle était mon petit bébé. »

« Parfois, il me pousse tellement à bout !
Je n'en peux plus, j'ai envie de lui donner
une bonne fessée. »



Des **professionnels** pour vous aider



Vous redoutez cette grossesse ?

Vous appréhendez l'accouchement ?

Vous avez peur de ne pas savoir vous y prendre avec votre bébé ?

Vous vous sentez débordé(s) ?

Le bébé vous met en colère ?

Votre couple en souffre ?

Si vous ne pouvez pas aborder les sujets qui vous tiennent à cœur avec votre conjoint(e), votre famille ou vos ami(e)s, des professionnels peuvent vous écouter et vous informer.

Qui sont ces professionnels ?

- Des professionnels de santé : médecin généraliste, gynécologue, pédiatre, sage-femme, pharmacien, médecin et puéricultrice de PMI.
- Des professionnels de l'écoute et du social : psychologue, conseiller conjugal, assistante sociale, technicienne de l'intervention sociale et familiale, conseiller en économie sociale et familiale.

N'hésitez pas à leur poser toutes vos questions et à aborder avec eux les sujets qui vous tiennent à cœur.

Où les trouver ?

- En consultation libérale (cabinet), hospitalière (maternité) ou territoriale (PMI).
- Dans les Réseaux d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (REAAP).
- Dans les lieux d'accueil enfants-parents.
- Dans des structures d'accueil temporaire : halte-garderie, crèche.

Vous pouvez aussi appeler un service d'accueil national, anonyme et gratuit : 0 800 00 34 56 (Allo parents bébé).

Où obtenir des renseignements ?

Maternité, PMI, mairie, CAF, Conseil général, mutuelle.



Mes adresses

Mes rendez-vous

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal red lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is a clean, solid white color.

